ma cuisine santé

Fin bouillon de châtaignes à la poule faisane

09/12/2014 à 14h13

Par Armand Arnal

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 1h10

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 1 poule faisane
- 4 échalotes
- 20 g de beurre
- 3 branches de fenouil sec
- 8 grains de poivre noir
- 10 cl de cognac
- 1 l de bouillon de volaille
- 500 g de châtaignes émondées (sans l'écorce) prêtes à cuire ou déjà cuites, ou surgelées
- 50 cl de lait
- 10 cl de jus de volaille
- Huile d'olive (un peu)

Préparation :

Préparation du bouillon :

- Videz et flambez la poule faisane. Levez les suprêmes et réservez-les pour une autre utilisation. Découpez les cuisses et la carcasse en morceaux de grosseur moyenne. Assaisonnez les carcasses de sel aromatisé « Senteurs » et laissez mariner une demie-heure. Epluchez les échalotes, taillez-les en rondelles de 8 millimètres.

Cuisson du bouillon :

- Dans une cocotte en fonte, chauffez un filet d'huile d'olive avec 10 g de beurre. Faites rissoler doucement les morceaux de poule faisane (cuisses et carcasse marinés). Ajoutez les échalotes, deux branches de fenouil, le poivre. Laissez suer quelques minutes en remuant ;
- Déglacez avec le cognac. Mouillez avec le bouillon de volaille, dont vous réserverez 2 cl. Réservez seize châtaignes, ajoutez le reste dans le bouillon ;
- Couvrez. Faites cuire à feu doux pendant 45 minutes ;
- Retirez les os. Mixez le bouillon ;
- Filtrez au chinois étamine (une passoire très fine, n.d.l.r.). Rectifiez l'assaisonnement. Réservez au chaud.

Préparation des châtaignes de garniture :

- Faites chauffer le lait avec les branches de fenouil et une pincée de sel. Pendant 25 minutes, faites cuire les seize châtaignes dans le lait. Ajoutez celles qui se seront cassées dans la cuisson du bouillon.

Finition et présentation :

- Faites chauffer le jus de volaille ;
- Egouttez les châtaignes de leur lait de cuisson. Mettrez-les dans un sautoir. Glacez-les avec le jus de volaille, 2 cl de bouillon de volaille et 10 g de beurre ;
- Assaisonnez, versez le bouillon dans des assiettes creuses. Disposez trois châtaignes dans chacune d'elles. Servez bien chaud.